

## L'avventura dei bambini sopra e sotto l'acqua

**Pubblicato:** Mercoledì 12 Luglio 2023



**L'acqua** è un **elemento affascinante** che attrae **l'attenzione dei bambini** di tutte le età fin da piccolissimi. Molti bimbi amano trascorrere il tempo in piscina, al mare o al lago, godendosi il sole e l'acqua fresca. **Nuotare è un'attività divertente** e sia che si tratti di nuotare in superficie o di immergersi sott'acqua, l'acqua offre infinite possibilità di avventura e scoperta.

Le attività acquatiche, come **acquaticità neonatale** e nuoto, permettono ai bambini di **sviluppare le loro abilità motorie** in modo divertente e sicuro. **Nilo Progetto Acquaticità Asd**, affiliata Uisp, fondata con l'obiettivo di promuovere il benessere e lo sviluppo globale dei bambini attraverso un percorso in acqua, è un'associazione sportiva dilettantistica che, grazie ad un'esperienza consolidata negli anni offre **programmi** di acquaticità specificamente **progettati per i neonati, i bambini in tenera età fino agli 8 anni**. Grazie all'attenzione alla sicurezza, all'approccio educativo e all'impegno nel fornire un ambiente positivo, l'associazione si pone come un punto di riferimento per i genitori che desiderano introdurre i loro bambini all'acquaticità neonatale.

L'acqua offre una resistenza delicata, che stimola la **tonificazione muscolare**, migliora la **forza**, favorisce il **coordinamento** motorio e **l'equilibrio** del bambino, preparandolo per le future tappe dello sviluppo.

L'acqua fornisce una serie di **stimoli sensoriali**, come la temperatura, la pressione e la sensazione di galleggiamento che aiutano a sviluppare il sistema nervoso del bambino, migliorando la percezione sensoriale e la consapevolezza corporea.

L'acqua ha un **effetto calmante e rilassante** sui bambini, migliorare l'umore e riduce lo stress.

Inoltre **l'esperienza condivisa con i genitori** attraverso il contatto fisico, lo sguardo e le coccole durante l'esperienza in acqua può contribuire a **rafforzare il legame affettivo** e aumentare la fiducia nel bambino. I bambini più grandi imparano a **gestire l'attrezzatura ed a lavorare in squadra** con gli altri compagni sviluppando competenze che promuovono l'autonomia, la fiducia in sé stessi e la responsabilità.

Ogni **bambino ha il suo ritmo di sviluppo** e di adattamento all'acqua. Rispettare i tempi del neonato e del bambino è fondamentale per garantire una situazione positiva.

A **settembre riprendono le attività** e per partecipare ai programmi di Nilo Progetto Acquaticità ASD (che ha sede ad Albizzate), si può contattare direttamente l'associazione e ottenere informazioni sulle sedi, gli orari e le modalità di iscrizione. Sarà sicuramente un'esperienza gratificante per i bambini e loro famiglie.

di A cura di UISP Varese